



FITNESS COMPANY

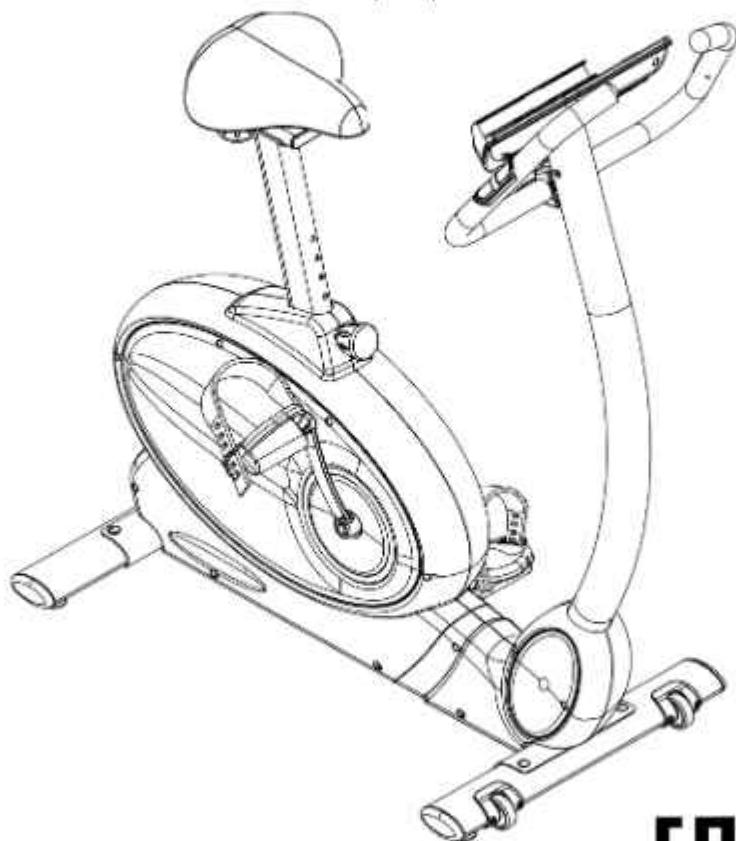
Руководство пользователя

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул: В-Т1901-pro

Модель: TEZEWA

Серия (тип): В



BFC

Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

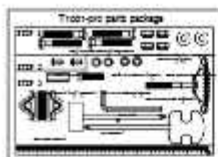
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Максимальный вес пользователя: 120 кг.

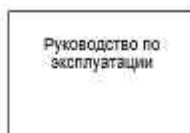
Внимание!

1. Данный продукт предназначен для домашнего использования и не является медицинским оборудованием.
2. Запрещено использовать данный продукт для медицинской реабилитации.
3. Держите детей и домашних животных подальше от данного продукта. Продукт предназначен для лиц старше 16 лет.
4. Не размещайте продукт в сырых местах. Запрещено использовать его на улице или в условиях повышенной влажности.
5. Не используйте продукт в неподходящей обуви или босиком.
6. Устанавливайте продукт на ровной и чистой поверхности.
7. При неисправности немедленно прекратите использование.
9. Перед каждым использованием проверяйте тренажёр на наличие ослабленных креплений или повреждений.
10. Не помещайте посторонние предметы или части тела в отверстия тренажёра.
11. Не модифицируйте тренажёр и не используйте неоригинальные аксессуары без разрешения. Вскрытие корпуса допустимо только для специалистов.
15. Не вращайте педали вручную и не касайтесь движущихся механических частей во избежание травм.
16. Сходите с тренажёра только после полной остановки маховика/инерционного колеса и педалей.
17. Используйте профессиональную спортивную форму и кроссовки.
18. Минимальное свободное пространство вокруг тренажёра: 600 мм сбоку и 600 мм спереди/сзади для безопасного доступа и эвакуации.
19. Некорректные или чрезмерные нагрузки могут привести к травмам.
20. Строго следуйте инструкции. Разминайтесь перед тренировкой.
21. Поддерживайте водный баланс во время занятий.
22. Без предварительной оценки уровня подготовки и медицинского заключения избегайте высокоинтенсивных нагрузок. Контролируйте скорость и позу.
23. При головокружении, боли в груди или ином дискомфорте немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
24. Беременным, а также лицам с гипертонией, болезнями сердца, остеохондрозом или ограниченной подвижностью требуется разрешение врача.
25. Вес пользователя не должен превышать максимальную нагрузку.
26. Регулярно проводите профилактическое техническое обслуживание.

Детали в упаковке



Комплект крепежных деталей – 1 компл.



Руководство по эксплуатации – 1 шт.



Консоль управления – 1 шт.



Сиденье – 1 шт.



Руль в сборе – 1 шт.



Педали – 2 шт.



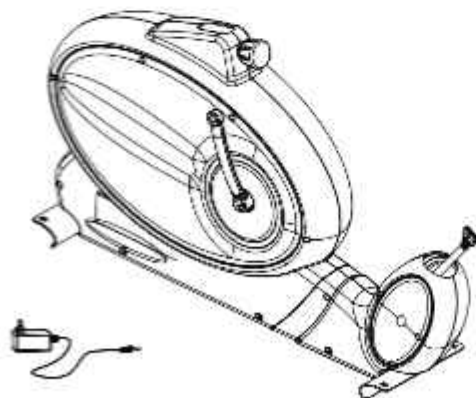
Задняя опорная труба – 1 шт.



Труба под сиденье – 1 шт.



Передняя опорная труба – 1 шт.



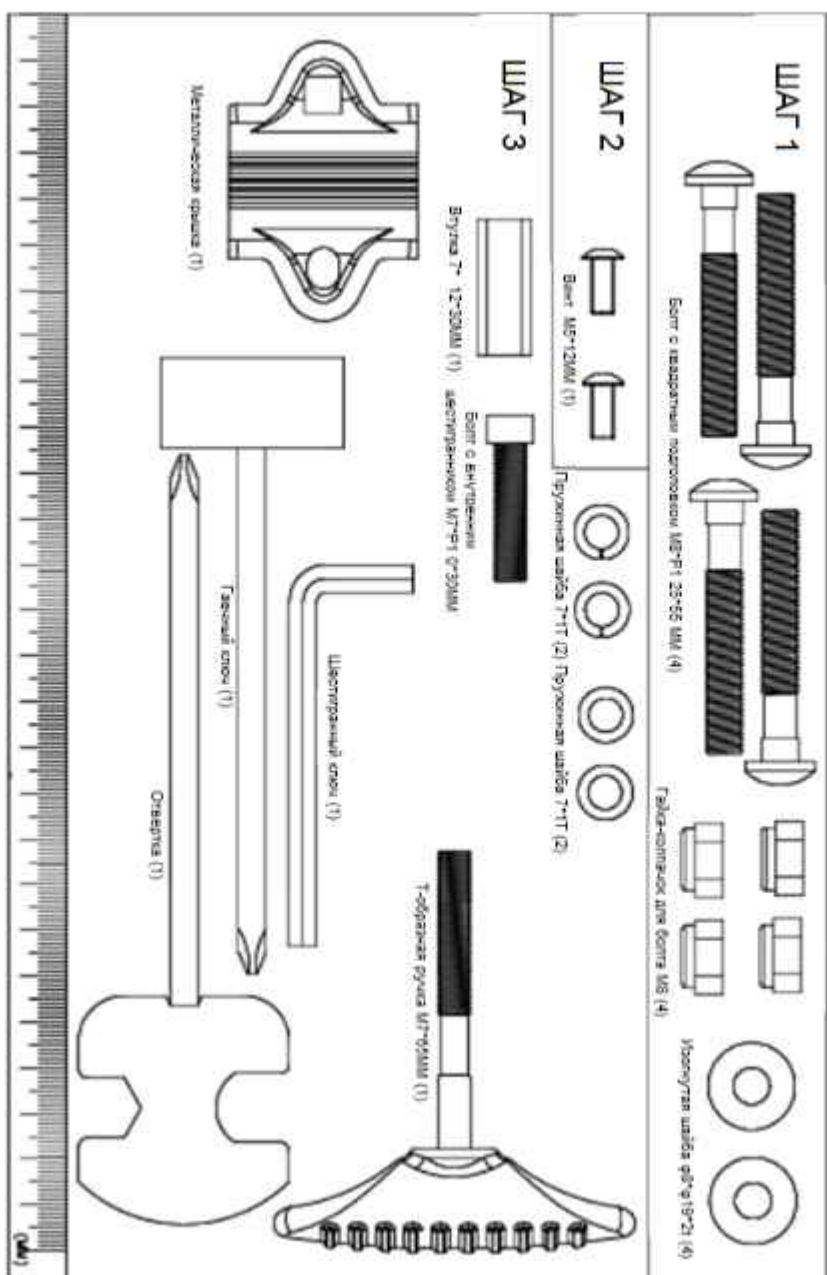
Блок питания – 1 шт.

Рама – 1 шт.



Стойка руля – 1 шт.

Перечень деталей

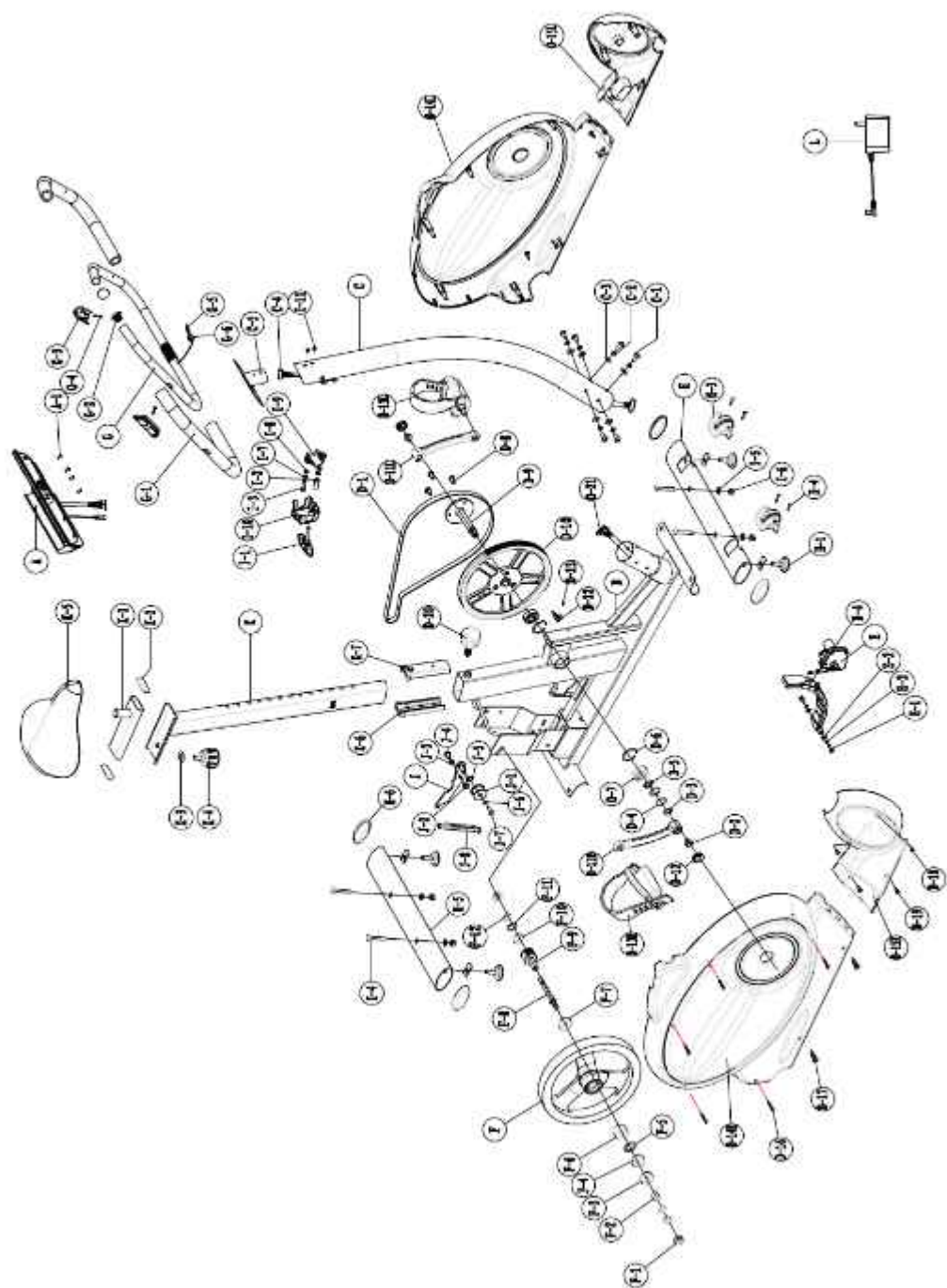


Перечень деталей

Номер дет.	Наименование	Номер детали	Спецификация	Количество	Ед. изм.
A	Консоль	3M2586-07G8150401-00	Верхняя и нижняя крышки 3M2586-07 черная	1	Комп.
A-1	Вент с регулируемой шлицей	9D-SW5210514-1002	M8x14	3	шт.
C	Стойка руля	A.A-BE30FA01-9000	30-5-730A-3FG	1	Комп.
C-1	Вент M8x16	9D-SW5210516-1002	M8x1 25x16 (пружинная)	6	шт.
C-2	Шайба пружинная ø8	9D-W3230800-1002	ø8 (пружинная)	6	шт.
C-3	Шайба конусная ø8xø19	9D-WA220819-1002	ø8xø19x2 (пружинная)	6	шт.
C-4	Грос арматура	BE395-0201150CBT-005	1 шт 1150 мм 120 (белый) + 120 (белый) (черный) PR2.0	1	шт.
C-5	Кронштейн рычага	MY-TUB8FW15-70E1		1	шт.
D	Основная рама	3AT-TUB8FW01-70Z3	30-5-730A	1	шт.
D-1	Приводной рычаг	9H-LJ301066-1000	30 1066мм	1	шт.
D-2	Вент M8x20	9D-SEM06020-7601	M8x1 0-20	2	шт.
D-3	Степеное колесо ø17	9D-300011700-1002	ø17 (черное)	1	шт.
D-4	Шайба плоская ø17.5xø25	9D-WN121725-1002	ø17.5xø25x0.3 (черная)	2	шт.
D-5	Шайба конусная ø17.5xø25	9D-WD061725-1002	ø17.5xø25x0.3 (черная)	1	шт.
D-6	Рычажная лента	9D-F-PB362-1002	Для открытия ø40	1	шт.
D-7	Подшипник 6203(RS)	9H-BAL-6103-1200	6203RS (пластиковый корпус)	2	шт.
D-8	Вент M8x12	9D-SB420812-1102	M8x1 25x12 (черный, 15 градусов)	3	шт.
D-9	Колесный вал	9H-F-PW3747-1000	ø17x138.5	1	шт.
D-10	Вспомогательная ø222x6	9H-FPB3221-1100	ø222x6 (пластиковый стержень)	1	шт.
D-11L	Кронштейн (левый)	9H-F-PB-661-1041	Квадратное отверстие (размер ø16") 170 мм (металлический)	1	шт.
D-11R	Кронштейн (правый)	9H-F-PB-661-1041	Квадратное отверстие (размер ø16") 170 мм (металлический) Квадратное отверстие (размер ø16") 170 мм (металлический)	1	шт.
D-12	Заглушка кронштейн	9H-F-PB-660/661-1	Для BL отвор.	2	шт.
D-12L.R	Подшип. шар.	9D-F-PB171-1002	X12 (размер ø16") черн-серый	1	Комп.
D-14L	Болты кронштейн (левый)	AL-C-TUB801-1000	Деталь TU (пластик в черной)	1	шт.
D-14R	Болты кронштейн (правый)	AL-C-TUB815-1000	Деталь TU (пластик в черной)	1	шт.
D-15L	Поршень кронштейн (левый)	9L-S-TUB80C-1A19	Деталь TU (белый XBS)	1	шт.
D-15R	Поршень кронштейн (правый)	9L-S-TUB80C-1A19	Деталь TU (белый XBS)	1	шт.
D-16	Вент M4x40	9D-SEM0440-1002	M4x40 (черный)	5	шт.
D-17	Вент 3/16"x3/4"	9D-SZ110624-1002	3/16"x3/4" (черный)	4	шт.
D-18	Вент M4x16	9D-SW5210416-1041	M4x16 (Горизонт)	3	шт.
D-19	Вент M5x12	9D-SW5210512-1002	M5x12 (черный)	2	шт.
D-20	Регулируемая рулевая высота	9D-F-PB5226-1302	M16x1 5x25 (черная ABS)	1	шт.
D-21	Грос колеса	BE398-0C109803C1-3	950мм	1	шт.
D-22	Привод рычага (левый)	9E-F-PB3704-1000	400мм	1	шт.
D-23	Вент M4x10	9D-SEM0410-1041	M4x10 (мелко дисперсная)	1	шт.
E	Стеклоподъемник	A.A-A-FA3655-9006	Грос регулируемый 950 мм EB-G (черный) P886	1	шт.
E-1	Вент с регулируемой шлицей	9D-SM20616-1041	M8x1 0x16 (дисперсная сталь)	2	шт.
E-2	Плоская шайба	9D-WN110613-1041	ø6xø13x1	2	шт.
E-3	Пружина шайба	9D-W321660-1041	ø5 (пластиковая)	2	шт.
E-4	Магнитная выключная система	A.A-A-FA3431-9800	10 ферритовый магнит	1	шт.
F	Маховик	9H-FAD2303E1002	Алюминиевое колесо ø250x22 (черное)	1	шт.
F-1	Гайка 3/8"	9D-NX11400-1000	3/8"-26 (пружинная)	1	шт.
F-2	Втулка ø10xø14x6	9H-F-FA-006-1000	ø10xø14x6	1	шт.
F-3	Подшипник 6300RS	9H-BAL-6300-1000	6300RS (пластиковый корпус)	1	шт.
F-4	Подшипник 6003RS	9H-BAL-6003-1000	6003RS (пластиковый корпус)	1	Комп.
F-5	Шайба плоская ø20xø34x1	9D-WN113034-1002	ø20xø34x1 (черная)	1	Комп.
F-6	Узел подшипника	9H-F-PB3485-1000	Одностранный подшипник - металлический стержень	1	шт.

F-7	Перфоратор 6003 RS	PIA-BAZ-6003-1000	6003 RS (пластиковый корпус, группа C0)	1	Шт.
F-8	Болт латунный	PIA-F-PB197-1000	Ø11 S=124 мм	1	Шт.
F-9	Шпиль /бол. Ø 34	PIA-F-PB1764-1000	38-Ø34 (с шайбой из нержавеющей стали)	1	Шт.
F-10	Перфоратор 6000 RS	PIA-BAZ-6000-1000	6000 RS (Пластиковый корпус)	1	Шт.
F-11	Шайба плоская Ø10-Ø14+1 мм	PD-WN121034-1041	Ø10-Ø14+1 мм	1	Шт.
F-12	Гайка 3/8"	PD-SN121224-1041	3/8"-25x4,5 мм	1	Шт.
G	Комплект руля (мат. G-1-G2)	PIA-F-PB3023-1082	Односторонняя поверхность (группа разбита)	1	Шт.
G-1	Перфорация руля	PIA-F-PB3027-1000	F30 (длина под латунником, алюминий)	1	Шт.
G-2	Заглушка	PIA-F-PB1534-1002	Ø7/8" (черная, PP)	1	Шт.
G-3	Датчик пульса на руле	IPC1007-10281	Фиксатор (черный) - 2 шт.	2	Шт.
G-4	Вал с оплеткой головкой и преобразователем шлицов	PD-SN-200410-1041	М4х20 мм	2	Шт.
G-5	Провод датчика пульса	B020-E10500050-1	Разъем stereo (электрический)	1	Шт.
G-6	Заглушка	PIA-F-PA-339-1002	Черная, TPR	1	Шт.
H	Порядка опора	MT-BK3DFW10-7023	33x6-790A	1	Комп.
H-1	Воздухопроводная трубка	PIA-F-PB2798-1002	Ø30 мм (черный, PVC)	1	Шт.
H-3	Гравитационная трубка	PIA-F-PB1226-1002	Черная (нейлон)	2	Шт.
H-4	Вал MS=12 мм	PD-SN101012-1002	MS=12 мм (черный)	4	Шт.
H-5	Защита опора	MT-BK3DFW11-7023	33x6-790A	1	Шт.
H-6	Заглушка опора 40x80	PIA-F-PB3062-1002	Черная	4	Шт.
I	Комплект крепежа	AA-A-FA3912-0000	Уплотнитель	1	Комп.
I-1	Фланцевый датчик руля	AL-F-PB2015-1001	М7х1 Ø=65 мм (черный, ABS)	1	Шт.
I-2	Втулка	PIA-F-PB-144-1000	Ø7-Ø12-30 мм (Q235)	1	Шт.
I-3	Вал	PD-SN-010710-1002	М7х1 Ø=30 мм (черный, алюминий)	1	Шт.
I-4	Болт с потайной головкой	PD-SN-010835-1082	MS=12x32 мм (аэрокосмический, латунь)	4	Шт.
I-5	Шайба плоская Ø6-Ø13+2 мм	PD-WN230813-1082	Ø6-Ø13+2 мм (аэрокосмический)	4	Шт.
I-6	Алюминиевая гайка 3/8"	PD-SN-020830-1082	MS (аэрокосмический)	4	Шт.
I-7	Пружина шайбы	PD-WN410700-1002	Ø7-2 мм (черная, алюминий)	2	Шт.
I-8	Шайба плоская	PD-WN410712-1002	Ø7-Ø12+1 мм (черная, алюминий)	2	Шт.
I-9	Металлический конус	ML-F-PB4809-7000	Центр соединяется с конусом руля	1	Шт.
I-10	Крышка конуса	PIA-F-PB-179-1002	Черная, ABS, армированная	1	Шт.
I-11	Вал	PD-SN101012-1002	MS=12 мм (черный)	2	Шт.
J	Комплект намоточная руля	AA-A-FA3248-0000	TU-ER	1	Комп.
J-1	Шпиль (мат. 2 латунника)	CPA-F-PB3851-1000	TU-ER	1	Комп.
J-2	Алюминиевая гайка MS	PD-SN-020800-1041	MS	1	Шт.
J-3	Шайба плоская Ø8.5-Ø23+1 мм	PD-WN110823-1141	Ø8.5-Ø23+1 мм	1	Шт.
J-4	Вал MS=20 мм	PD-SN101020-1141	MS=12x20 мм (рулевая разбитая 16 мм)	1	Шт.
J-5	Заглушка шайбы Ø10.5-Ø15+0.3 мм	PD-WN061015-1002	Ø10.5-Ø15+0.3 мм (черная)	2	Шт.
J-6	Шайба плоская Ø6-Ø13+1 мм	PD-WN120812-1041	Ø6-Ø12+1 мм	1	Шт.
J-7	Вал MS=12 мм	PD-SN101012-1002	MS=10-12 мм (черный, латунь разбита)	1	Шт.
J-8	Пружина Ø16-Ø2.0+45 мм	PIA-F-PB-724-1000	Ø16-Ø2.0+45 мм (600A)	1	Шт.
K	Поддержка опора	MT-TUBFW03-7900	Платформа поддержки опора	1	Комп.
K-1	Горизонтальная направляющая труба	AA-A-FA3017-0001	Платформа	1	Шт.
K-2	Заглушка	PIA-S-140-12-1002	Черная	1	Шт.
K-3	Шайба плоская Ø12.5-Ø20+2 мм	PD-WN211220-1002	Ø12.5-Ø20+2 мм (черная)	1	Шт.
K-4	Фланцевый датчик руля с датчиком 20 мм Ø16"	AD-F-PB3227-1002	20 мм Ø16" (с оплеткой конусов)	1	Шт.
K-5	Секция SB-27	PS-F-PB2168-1102	V17 (красная, с армированием)	1	Шт.
K-6	Втулка поддержки опора, черная	PIA-S-F15-25L1002	Черная	1	Шт.
K-7	Втулка поддержки опора, черная	PIA-S-F15-26L1002	Черная	1	Шт.
L	Болт латунный	PE-F-PB6999-1200	Болт латунный DC9V/1.5A (Болт)	1	Комп.

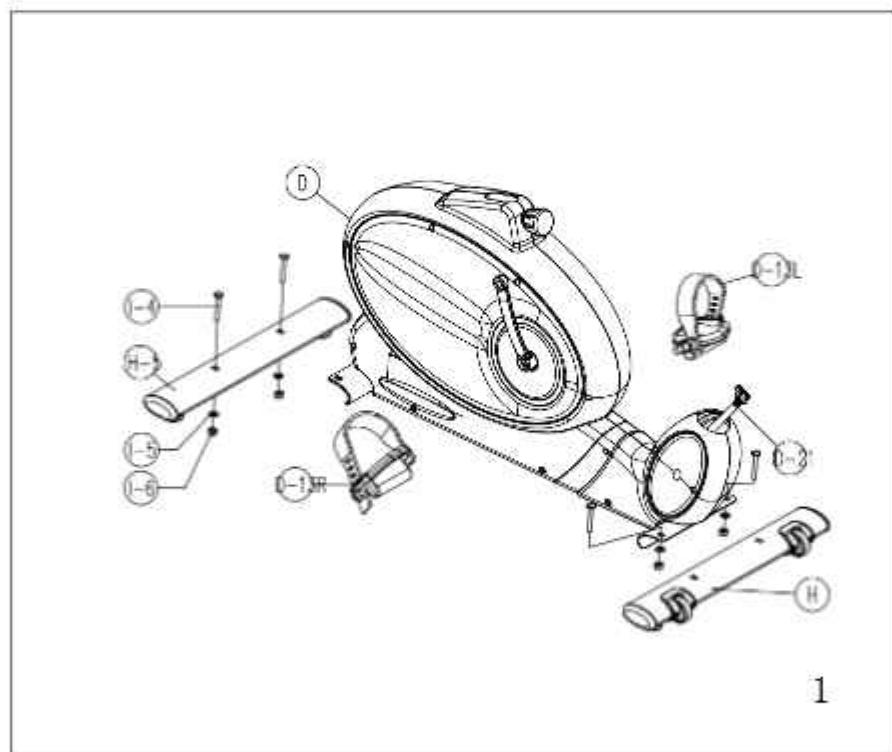
Схема в разборе



Инструкция по сборке

Шаг 1: Установка передних и задних опор, педалей

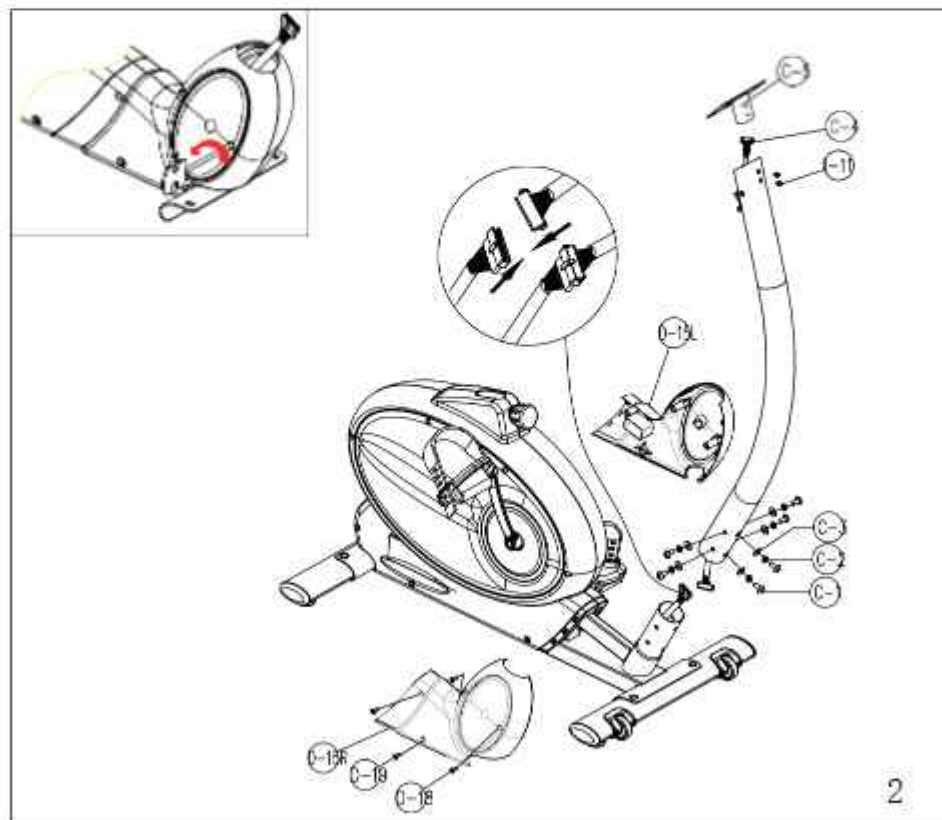
1. Установите переднюю опорную трубу (Н) спереди рамы, роликом вперед, совместив отверстия. Винтом (I-4) соедините раму и трубу сверху вниз, добавьте плоскую шайбу (I-5) и нейлоновую гайку (I-6), затяните.
2. Установите заднюю опорную трубу (Н-5) сзади рамы, совместите отверстия. Винтом (I-4) соедините раму и трубу сверху вниз, добавьте плоскую шайбу (I-5) и нейлоновую гайку (I-6), затяните.
3. Вкрутите педаль (D-13R) в правый шатун (31), затяните ключом. Вкрутите педаль (D-13L) в левый шатун (30), затяните ключом.
4. Обращаем внимание, правая и левая педали разные, имеют соответствующую маркировку. Правая педаль затягивается по часовой стрелке, левая – против часовой.



Инструкция по сборке

Шаг 2: Установка стойки руля и декоративной крышки

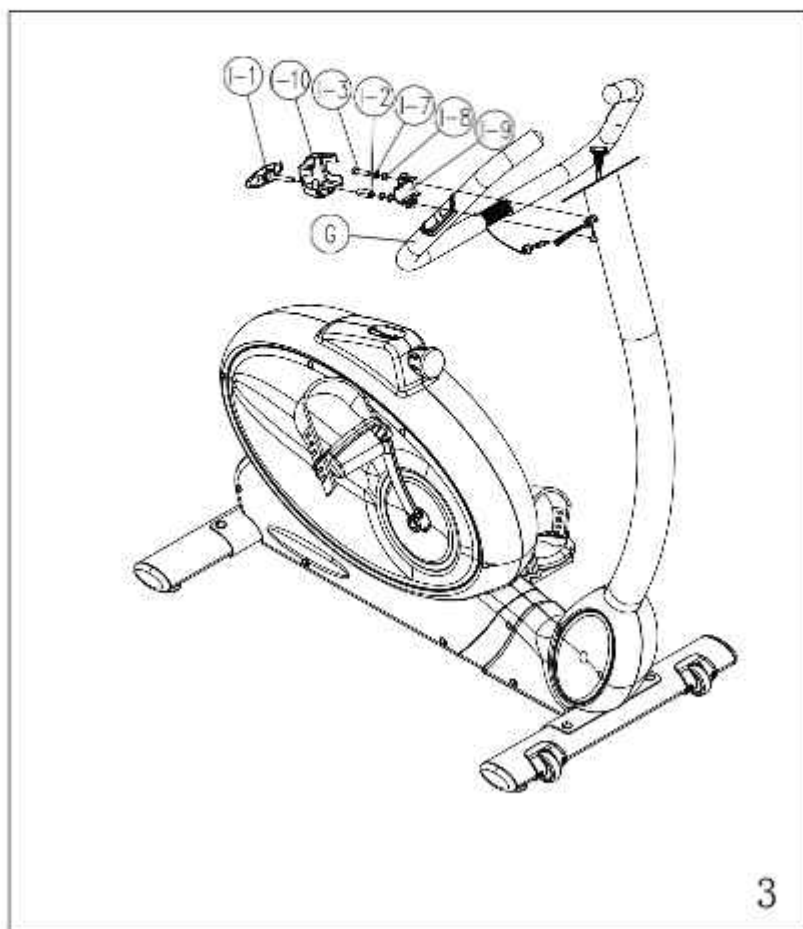
1. Отверткой снимите крышки стоек руля (D-15R, D-15L). Соедините трос мотора (D-21) на раме с разъемом кабеля в нижней части стойки руля, как показано на рисунке. Вставьте стойку руля в отверстие рамы. Используйте винт с полукруглой головкой (C-1), пружинную шайбу (C-2) и полукруглую шайбу (C-3). Вставьте собранный узел в отверстие. Сначала слегка затяните винты, затем окончательно затяните их после установки всех винтов.
2. Установите крышки стоек руля (D-15R, D-15L) с обеих сторон рамы. Зафиксируйте их винтами (D-18, D-19).
3. Установите электронную панель (C-5) на стойку руля, совместите отверстия и закрепите винтом с полукруглой головкой (I-11).



Инструкция по сборке

Шаг 3: Установка переднего подлокотника

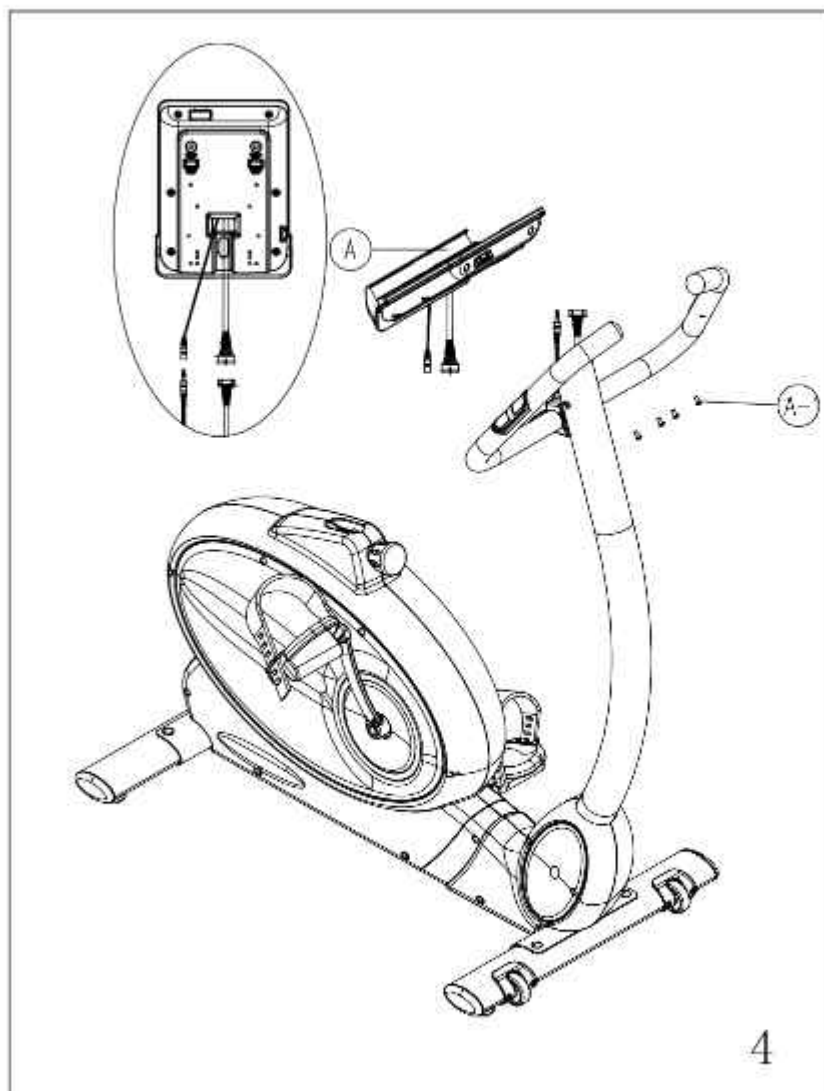
1. Проденьте жгут проводов переднего подлокотника (G) в круглое отверстие на боковой стороне стойки руля и выведите его сверху. Установите подлокотник в полукруглый паз и накройте двухкомпонентной Y-образной крышкой (I-9). Используйте винт с полукруглой головкой (I-3), пружинную шайбу (I-7) и плоскую шайбу (I-8). Вставьте их в верхнее отверстие Y-образной крышки и затяните.
2. Установите рукоятку подлокотника (I-1), последовательно закрепив двухкомпонентную Y-образную крышку (I-10), втулку (I-2), пружинную шайбу (I-7) и плоскую шайбу (I-8). Зафиксируйте в нижнем отверстии Y-образной крышки и затяните.



Инструкция по сборке

Шаг 4: Установка электронного дисплея

1. Соедините жгут проводов электронного дисплея с жгутом на стойке руля согласно схеме. Установите дисплей на стойку, совместите монтажные отверстия и закрепите винтом с полукруглой головкой (A-1).



Инструкция по сборке

Шаг 5: Установка подседельной трубы и сиденья

1. Вставьте подседельную трубу (К) в раму. Отрегулируйте высоту с помощью фиксатора.
2. Установите сиденье (К-5) на верхнюю часть трубы и зафиксируйте.

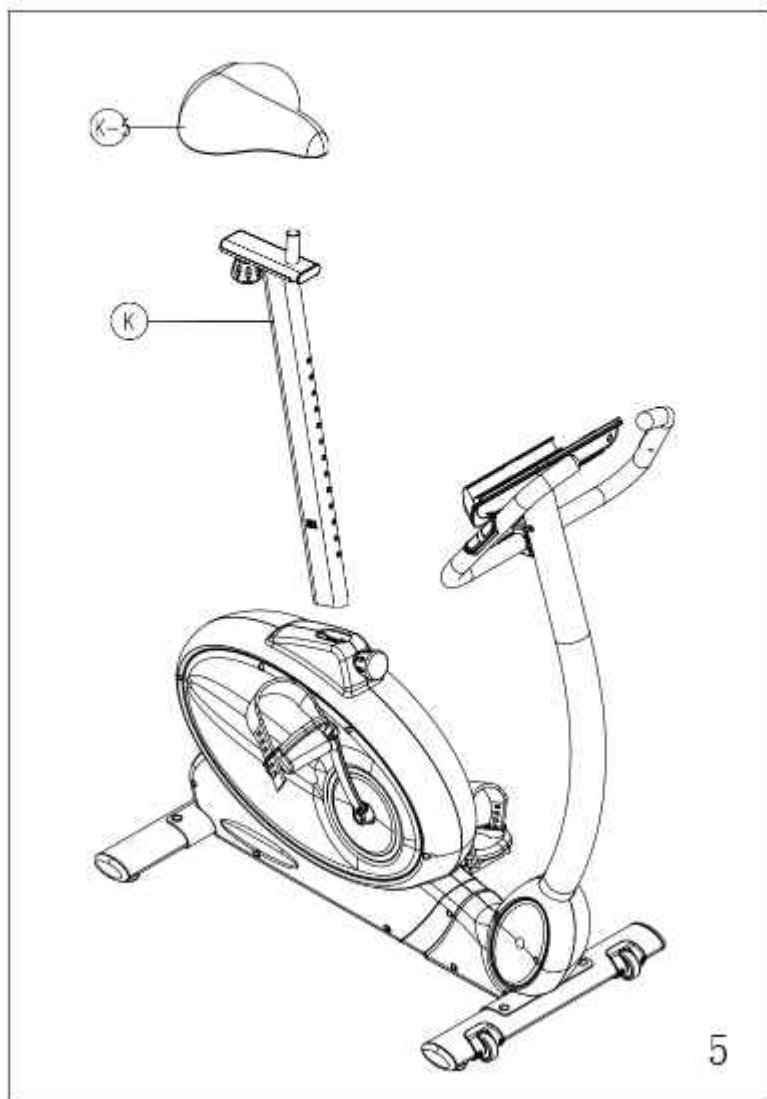
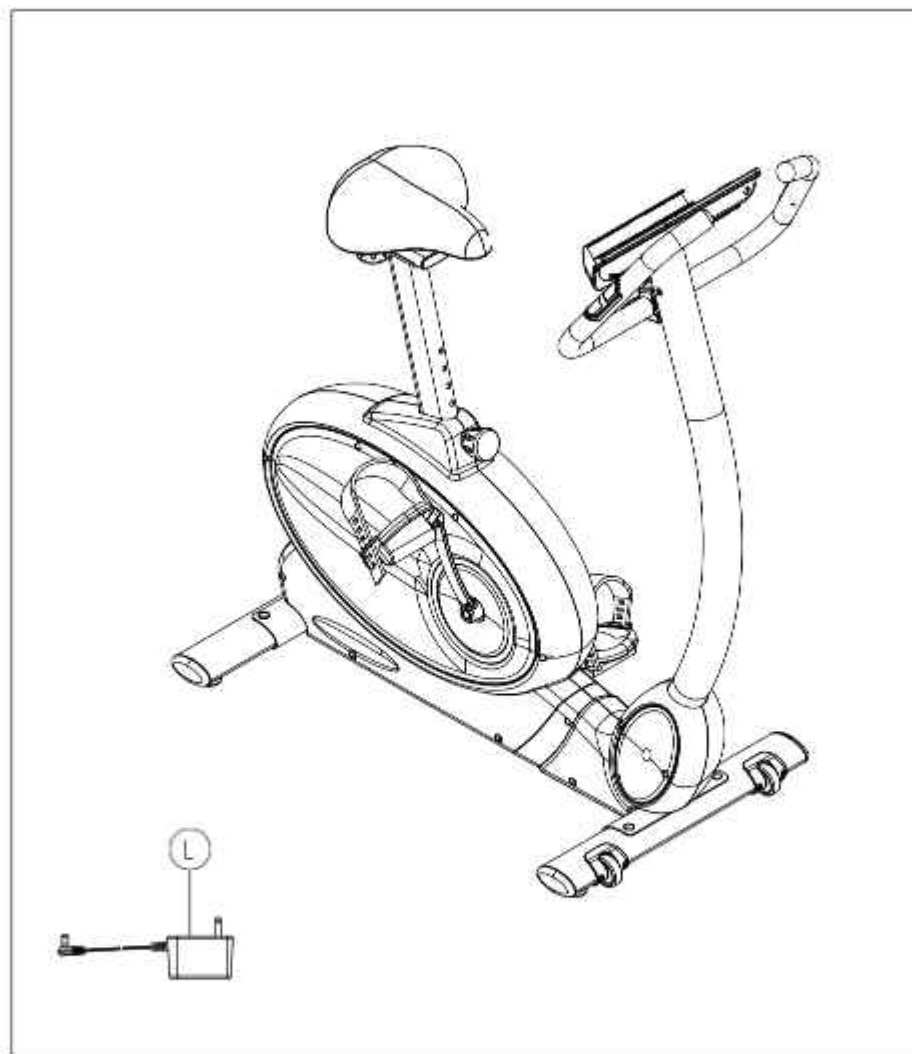
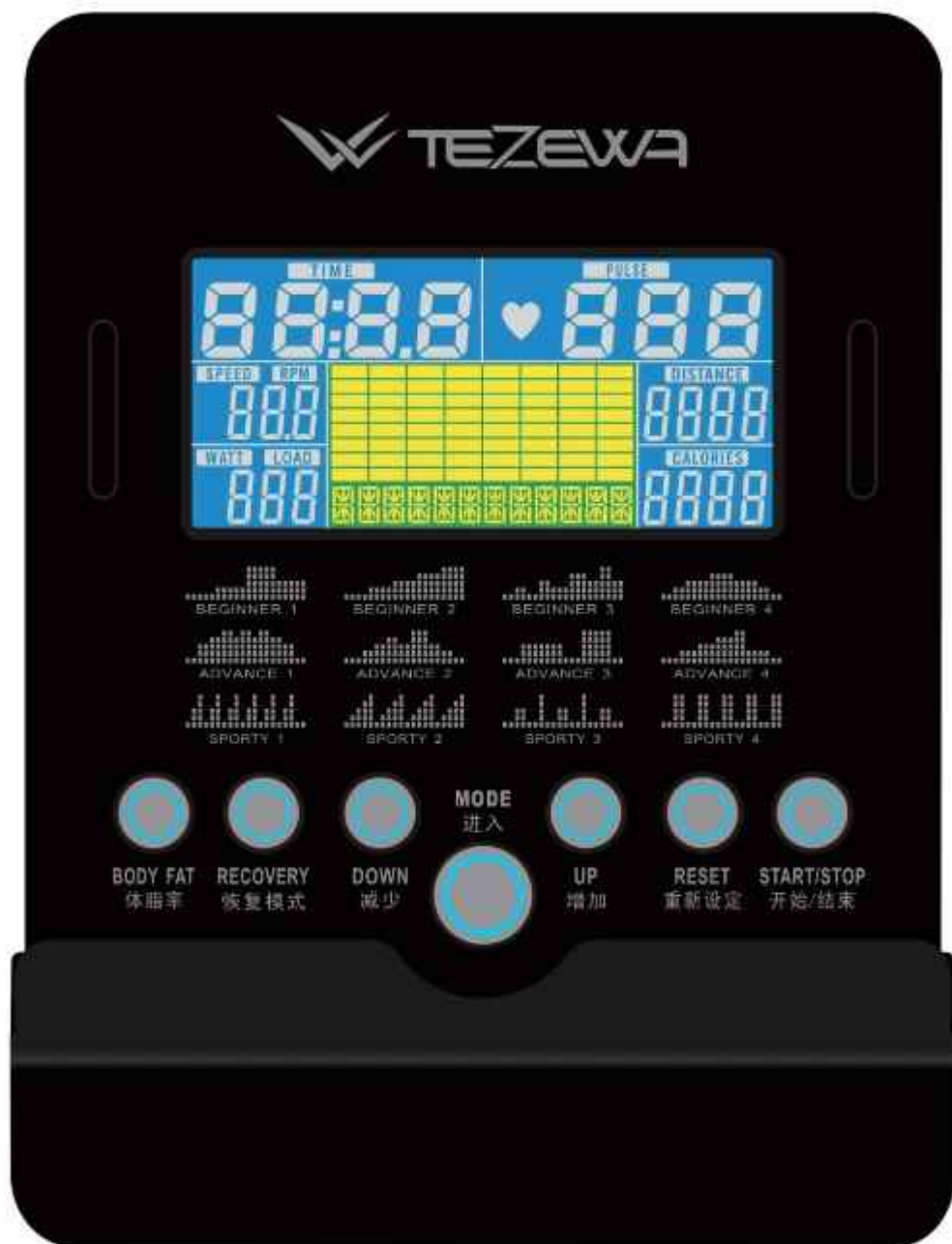


Схема тренажера в сборе



Руководство по эксплуатации

Фото консоли



Руководство по эксплуатации

Функции дисплея

Обозначение	Описание
TIME	Прямой отсчет Если цель не установлена, время отсчитывается от 00:00 до 99:59. Обратный отсчет При установке времени тренировки отсчет ведется до 00:00. Цель устанавливается с шагом 1 минута в диапазоне от 00:00 до 99:00.
SPEED	Максимальная скорости: 99,9 км/ч или миль/ч.
RPM	Диапазон отображения: 0-999.
DISTANCE	Суммарная дистанция: от 0,00 до 99,9 км или миль. Используйте кнопки "вверх"/"вниз" для установки целевой дистанции. Установка цели с шагом 0,1 км или миль, диапазон настроек: 0,00-99,9.
CALORIES	Суммарное количество сожженных калорий во время тренировки: от 0 до 9999. Данные приведены для справки и не могут использоваться в медицинских целях.
PULSE	Значение пульса отображается через 7 секунд после получения сигнала. Целевое значение можно установить в ручном режиме. При превышении целевого значения пульса раздается предупреждающий сигнал.
WATT	Диапазон отображения: 0 – 999
MANUAL	Ручной режим тренировки
BEGINNER	4 программных режима тренировки
ADVANCE	4 программных режима тренировки
SPORTY	4 программных режима тренировки
CARDIO	4 программных режима тренировки
WATT PROGRAM	Режим тренировки с контролем мощности

Функции кнопок

Обозначение	Описание
UP	Выберите режим тренировки и измените значение.
DOWN	Выберите режим тренировки и измените значение.
MODE	Подтвердите выбор и установите параметры.
RESET	При запуске или выборе функции нажмите кнопку или поз. для возврата из главного меню выбора функций. Удерживайте кнопку нажатой в течение двух секунд для перезагрузки часов.
START/STOP	Начало и пауза тренировки.
RECOVERY	Проверка восстановления пульса.
BODY FAT	Для проверки процента жира в организме необходимо находиться в остановленном режиме.

Руководство по эксплуатации

Инструкции:

Power on

После подключения к источнику питания на консоли на 2 секунды отобразится полное значение (рисунок 1).



Рисунок 1

Выбор режима тренировки

Используйте кнопки Up или Down (регулятор) для выбора режима тренировки. Ручной режим (Рисунок 2) →

Базовый режим (Рисунок 3) → Продвинутый режим (Рисунок 4) → Режим упражнений (Рисунок 5) →

Тренировка по пульсу (Рисунок 6) → Тренировка по мощности (Рисунок 7)

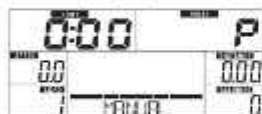


Рисунок 2

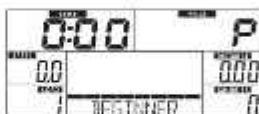


Рисунок 3

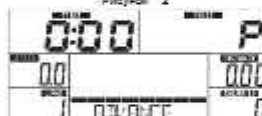


Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6

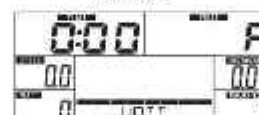


Рисунок 7

Ручной режим тренировки

Выберите ручной режим тренировки и нажмите кнопку старта для начала упражнений.

Используйте кнопки регулировки (регулятор) Up или Down для выбора режима тренировки. Выберите ручной режим и нажмите кнопку подтверждения для входа в этот режим.

Используйте кнопки регулировки (регулятор) Up или Down для установки времени (рисунок 8), расстояния (рисунок 9), калорий (рисунок 10), пульса (рисунок 11). Нажмите кнопку подтверждения.

Нажмите кнопку старта для начала тренировки. Используйте кнопки регулировки (регулятор) для изменения сопротивления. Уровень сопротивления отобразится в окне WATT и через 3 секунды вернется к отображению функции WATT (рисунок 12).

Нажмите кнопку остановки для паузы. Кнопка сброса вернет вас на главный экран.

Руководство по эксплуатации



Рисунок 8

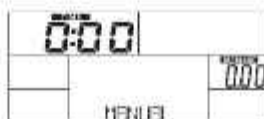


Рисунок 9

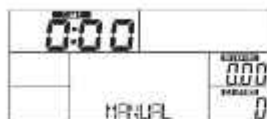


Рисунок 10



Рисунок 11

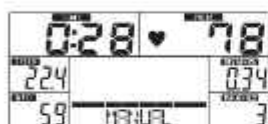


Рисунок 12

Режим для начинающих

1. Используйте кнопки регулировки Up или Down для выбора спортивного режима. Выберите режим программируемой тренировки и нажмите кнопку подтверждения для входа в этот режим.
2. Используйте кнопки Up или Down для выбора спортивной программы (1-4, рисунок 13). Нажмите кнопку подтверждения.
3. Используйте кнопки Up или Down для установки целевого времени.
4. Нажмите кнопку старта для начала тренировки. Используйте кнопки регулировки для изменения сопротивления.
5. Нажмите кнопку остановки для паузы. Кнопка сброса вернет вас на главный экран.

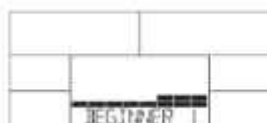


Рисунок 13

Режим продвинутой тренировки

1. Используйте кнопки регулировки Up или Down для выбора спортивного режима. Выберите режим программируемой тренировки и нажмите кнопку подтверждения.
2. Используйте кнопки регулировки Up или Down для выбора спортивной программы (1-4, рисунок 14). Нажмите кнопку подтверждения.
3. Используйте кнопки Up или Down для установки целевого времени.
4. Нажмите кнопку старта для начала тренировки. Регулируйте сопротивление кнопками.
5. Нажмите кнопку остановки для паузы. Кнопка сброса вернет на главный экран.



Рисунок 14

Руководство по эксплуатации

Спортивный режим тренировки

1. Используйте кнопки регулировки Up или Down для выбора спортивного режима, выберите режим программируемой тренировки и нажмите кнопку подтверждения для входа в этот режим.
2. Используйте кнопки регулировки Up или Down для выбора спортивной программы 1-4 (рисунок 15). Нажмите кнопку подтверждения.
3. Используйте кнопки Up или Down для установки целевого времени.
4. Нажмите кнопку старта для начала тренировки. Регулируйте сопротивление кнопками (регулятором).
5. Нажмите кнопку остановки для паузы. Кнопка сброса вернет вас на главный экран.

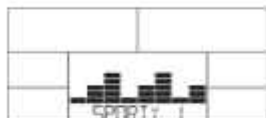


Рисунок 15

Режим тренировки по пульсу

1. Кнопками регулировки Up или Down выберите режим тренировки по пульсу — подтвердите.
2. Установите возраст кнопками (регулятором) (рис.16).
3. Выберите уровень нагрузки: 55% (рис.17), 75%, 90% или TAG (стандарт: 100 уд./мин).
4. Установите целевое время кнопками регулировки.
5. «Stop» – пауза, «Reset» – возврат на главный экран.

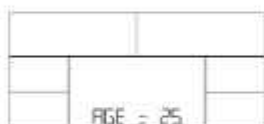


Рисунок 16



Рисунок 17

Руководство по эксплуатации

Режим силовой тренировки

Используйте кнопки регулировки (регулятор) Up или Down для выбора спортивного режима, выберите режим тренировки по мощности и нажмите кнопку подтверждения.

Установите целевую мощность кнопками (начальное значение: 120, рисунок 18).

Установите целевое время кнопками Up или Down.

Нажмите кнопку Start для начала тренировки. Регулируйте мощность кнопками для изменения сопротивления.

Нажмите кнопку Stop для паузы или Reset для возврата на главный экран.

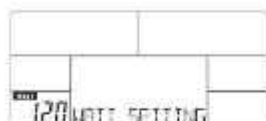


Рисунок 18

Восстановления пульса

После тренировки вы можете проверить скорость восстановления пульса. Плотно держитесь за датчики пульса или наденьте грудной ремень и нажмите кнопку проверки восстановления пульса. На консоли начинается обратный отсчет времени от 00:60 до 00:00 (Рисунок 19).

Консоль отобразит результаты теста восстановления пульса: F1, F2...F6. F1 - наилучший результат, F6 - наихудший (рисунок 20). Для улучшения показателей продолжайте тренировки. (Нажмите кнопку восстановления пульса для возврата на главный экран).



Рисунок 19



Рисунок 20

Тест жировой прослойки

В режиме остановки нажмите кнопку теста жировой прослойки для начала тестирования (Рисунок 21).

Во время теста пользователь должен плотно держать металлические пластины. На экране отобразится "==" (Рисунок 22). Тестирование завершится примерно через 8 секунд.

На экране отобразится уведомление о завершении теста и процент жировой прослойки (Рисунок 23). BMI (Рисунок 24) будет отображаться с переключением каждые 30 секунд.

Сообщения об ошибках:

На электронном дисплее отображается "=-" (Рисунок 25) — это означает, что не обнаружен корректный сигнал.

E-1 - Во время теста обе руки не плотно схватывали металлические пластины рукояток.

E-4 - Пользователь ввел неверный рост или вес, и значения индекса массы тела ниже 5 или выше 50 (Рисунок 26).



Рисунок 21



Рисунок 22

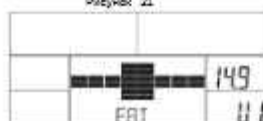


Рисунок 23

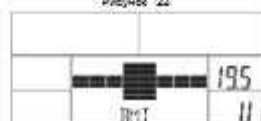


Рисунок 24

Руководство по эксплуатации

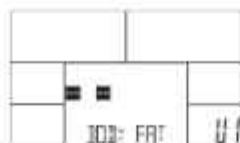


Figure 25



Figure 26

Примечание:

1. Если в течение 4 минут нет сигнала или показаний пульса; консоль перейдет в режим энергосбережения. Нажмите любую кнопку для активации электронных часов.
2. Если консоль работает некорректно, отключите и снова подключите питание для первоначального устранения проблемы.